

*Soroptimist  
International  
d' Italia*



# Sale Quanto Basta

Campagna per la Riduzione  
del Consumo di Sale



1a Settimana  
• rilevare



2a Settimana  
• ridurre



3a Settimana  
• riassaporare

*In tre settimane con poco sforzo puoi:*  
✓ *desensibilizzarti al sapore salato*  
✓ *modificare le abitudini alimentari*

# Il termometro ...SALE!

5g di sale: quantità massima giornaliera consigliata

5g di sale in 300g di pizza, ossia una pizza!

3,2g di sale in 50g di prosciutto crudo dolce

2,5g di sale in 1 piatto di pasta pronta surgelata

0,82g di sale in 30g di cereali da 1° colazione

0,75g di sale in 50g di parmigiano

0,4g di sale in 50g di pane (fetta media)

Fonte: Tabelle di Composizione degli Alimenti (INRAN, [www.inran.it](http://www.inran.it)) ed etichette dei prodotti  
1 g di sale da cucina = 0,4 g sodio  
1 g di sodio = 2,5 g di sale da cucina

*L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non consumare più di 5 g di sale con la dieta giornaliera, che corrisponde a circa 2 g di sodio. Con l'alimentazione l'adulto italiano ingerisce in media 10 g di sale al giorno.*

## 1ª SETTIMANA: Rilevare

Quanto sale consumi mediamente ogni giorno?

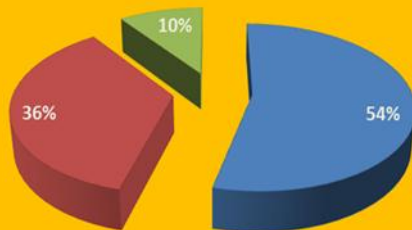
- ❖ *Pensa al sale che aggiungi e calcola quello contenuto nei prodotti che consumi*
- ❖ *Impara a leggere le etichette e classifica i prodotti: ad alto, medio e basso contenuto di sodio/sale*

	Grammi di Sodio in 100 grammi di prodotto	Grammi di Sale in 100 grammi di prodotto
<b>Alto</b>	> 0,4	> 1
<b>Medio</b>	0,12-0,4	0,3-1
<b>Basso</b>	< 0,12	< 0,3

## 2ª SETTIMANA: Ridurre

- ❖ sale aggiunto, anche nelle pappe dei bambini!
- ❖ consumo di snack salati e olive da tavola
- ❖ carni conservate ed affettati
- ❖ formaggi stagionati
- ❖ consumo di pizza

Infine scegli pane senza sale e leggi le percentuali!



Le fonti del Sodio

■ nei prodotti trasformati ■ aggiunto ■ allo stato naturale negli alimenti

## 3ª SETTIMANA: Riassaporare

- ❖ Frutta e spremute in alternativa agli snack salati
- ❖ Insaporisci i cibi con erbe aromatiche e spezie ed esalta i sapori con succo di limone e aceto
- ❖ Le verdure: solo fresche o cotte da te. Evita zuppe in scatola e sughi già pronti
- ❖ Scegli prodotti a basso contenuto di sodio

